

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab lima dijelaskan mengenai kesimpulan dan rekomendasi. Kesimpulan merupakan kombinasi dari temuan empiris dan kajian pustaka. Sementara rekomendasi difokuskan pada upaya untuk mensosialisasikan dan mengaplikasikan hasil penelitian serta pengembangan keilmuan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

A. Kesimpulan

1. Bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik exercise dapat meningkatkan profil resiliensi diri siswa MAN Kinali. Dapat terlihat dari hasil analisis observasi dan jurnal harian siswa yang membuktikan bahwa adanya peningkatan pada setiap aspek resiliensi diri pada siswa setelah mengikuti group exercise.
2. Efektivitas taknik group exercise terbukti dapat meningkatkan resiliensi diri siswa setelah mengikuti teknik exercise dengan metode-metode yang ada dalam teknik exercise. Peningkatan yang signifikan dibuktikan dari hasil Uji-T paired sampel sehingga hipotesis H_0 diterima dan dengan didukung uji N-Gain yang menunjukkan bahwa teknik dan metode group exercise dapat meningkatkan resiliensi diri siswa MAN Kinali.

B. Rekomendasi

Berdasarkan pembahasan hasil dan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan di MAN kinali, maka peneliti merekomendasikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Siswa yang terindikasi memiliki masalah bahwasanya dapat ditingkatkan aspek-aspek resiliensi yang ada pada diri masing-masing siswa MAN Kinali melalui teknik exercise.
2. Konselor sekolah dapat memanfaatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik exercise untuk mengatasi masalah resiliensi diri siswa,

dan kedepannya dapat memperhatikan perkembangan resiliensi diri siswa.

3. Kepala sekolah hendaknya mempertimbangkan kemabali waktu jam masuk untuk konselor sekolah agar konselor dapat leluasa menjalankan kegiatan konseling dan konten dari program BK yang ada.